Natürlich – natürlich besser? Hormone und Co. im Leben von Frauen

bcaction.de/hormone-im-leben-von-frauen

1. November 2012

(Last Updated On: 27. Oktober 2021)
Hormone, Hormonschwankungen, Hormonstörungen – Begriffe, denen die meisten Frauen viel zuschreiben: Wohlbefinden, Unwohlsein, Stimmungsschwankungen, Beschwerden, Schmerzen, Verhütung, Kinderwunsch, Älterwerden, Veränderungen. Doch welchen Anteil haben Hormone tatsächlich daran? Die Gynäkologie scheint eine allgemeingültige Antwort auf all dies zu geben: Synthetische Hormone für und in allen Lebens- und Hormonlagen. Allerdings sind synthetische Hormone seit Jahren in Verruf geraten, da sie nachweislich die Gesundheit gefährden, z.B. das Risiko von Brustkrebs, Schlaganfällen, Thrombosen und Herzinfarkten erhöhen, um nur einige zu nennen.

So treibt viele Frauen die Frage um, was tun? Sind Alternativen wirklich besser, risikoärmer und empfehlenswert?Wann überhaupt ist es sinnvoll, bestimmte Mittel einzunehmen? Ist „natürlich“ wirklich besser? Wie sind natürliche bzw. bioidentische Hormone, z.B. bei prämenstruellen Beschwerden (PMS) oder Wechseljahresbeschwerden, einzuschätzen? Und ist es nicht viel natürlicher, in die Sonne zu gehen, anstatt Vitamin D zu schlucken?

Nahrungsergänzungsmittel, Vitamine und Spurenelemente sind ein ständiges Thema in den Medien, die Notwendigkeit der Einnahme wird betont, ansonsten drohten Mangelerscheinungen. Das Risiko sei gering, da die Stoffe „natürlich“ seien. Doch stimmt das? An den Beispielen Vitamin D und Selen geben wir eine kritische Einschätzung.

Weitere Beiträge

Viele Frauen sind mit der Diagnose „Zu viel männliche Hormone“ und der Autoimmunerkrankung der Schilddrüse, Hashimoto Thyreoiditis, konfrontiert. Zwei Artikel beleuchten Ursachen und den ganzheitlichen Umgang damit.
Wie gehen Mädchen heute mit dem Begriff „Natürlich“, Schönheitsbild, Körpererleben, Zyklus, Menstruation, Hormonen um?

Die clio 75 erscheint mit Werken der Künstlerin Elvira Zimmermann.

„clio – die Zeitschrift für Frauengesundheit“ Nr. 75 ist zu beziehen für 4,20 Euro über den Buchhandel mit der ISSN-Nummer: 0933-0747 oder direkt hier zu bestellen über das Feministische Frauen Gesundheits Zentrum e.V., Bamberger Str. 51, 10777 Berlin, Tel: 030/ 213 95 97, Fax: 030/

214 19 27, E-Mail: ffgzberlin@snafu.de (zzgl. Versandkosten 1,20 €)

Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V.
Bamberger Str. 51
10777 Berlin
Tel: 030 / 213 95 97
Fax: 030 / 214 19 27
email: ffgzberlin@snafu.de
www.facebook.com/ffgzberlin